

安秋玲 陆芳萍 · 著

儿童、青少年 心理咨询案例分析 原理与方法



上海社会科学院出版社
Shanghai Academy of Social Sciences Press

儿童、青少年 心理咨询案例分析 原理与方法

安秋玲 陆芳萍 · 著



上海社会科学院出版社
Shanghai Academy of Social Sciences Press

图书在版编目(CIP)数据

儿童、青少年心理咨询案例分析:原理与方法/安秋玲,陆芳萍著.—上海:上海社会科学院出版社,2014

ISBN 978-7-5520-0737-4

I. ①儿… II. ①安… ②陆… III. ①儿童心理学
②青少年心理学 IV. ①B844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 262340 号

儿童、青少年心理咨询案例分析——原理与方法

著 者:安秋玲 陆芳萍

责任编辑:王 勤

封面设计:黄婧昉

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

照 排:南京理工出版信息技术有限公司

印 刷:上海信老印刷厂

开 本:890×1240 毫米 1/32 开

印 张:7.375

插 页:1

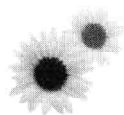
字 数:200 千字

版 次:2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-0737-4/B·103

定价:29.80 元

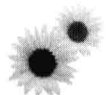
版权所有 翻印必究



目 录

1	第一章 不合时宜的表现：行为问题
4	暗示法，解除孩子失眠的心病
12	反常规法，让孩子一改旧习
21	故事法，从“他控”到“自控”
25	示弱法，强化儿童的主动改变
30	积极定向法，把焦虑化为行动
35	第二章 可触不可控的情绪：情绪问题
39	角色扮演，让容易紧张的孩子学会放松
44	图画法，走进烦躁的孩子的内心
52	逻辑推论，让生活在“担心”中的孩子放开
57	脱敏法，消除家人过世后的恐惧
62	合理解释法，从“怕鬼”到“鬼怕”
66	决断力法，让太乖的孩子学会发泄
71	系统法，缓解贫困生的过敏
77	第三章 回首过去的经历：认知经验问题
80	澄清法，让自伤的孩子学会控制情绪
85	夸张法，改变被害的妄想
90	游戏法，再次唤起不愉快的经历

95	消退法,解决孩子的好动问题
101	时间转换法,帮助不能面对现实的逃避者
108	奇迹法,摆脱交通事故的阴霾
112	第四章 走不出的家庭系统: 亲子问题
115	归纳法,帮孩子学会选择和承担
121	评价法,鼓励孩子不要做妈妈的复制品
126	词语选择法,描述没有母爱的记忆
132	发泄法,学会接受不能接受的
137	家庭三角图法,理解孩子为什么要摆脱父母的爱
142	树立榜样法,理顺亲子间的爱恨
150	第五章 现阶段的任务: 学习问题
154	启发性引导法,帮助想更聪明的孩子
161	家庭规则法,避免孩子聪明反被聪明误
166	分析法,释放孩子的学习压力
174	行动促进法,再次找回失去的校园生活乐趣
179	句子投射法,理解“好”学生的厌学
184	想象放松法,引导孩子走出网络瘾
189	自我管理法,治疗该死的拖延症
193	第六章 成长的困惑: 自我问题
196	示意图法,推断孩子多动背后的逻辑
201	促进式塑造法,恢复孩子的自信
208	反向应对,处理“坏孩子”与坏脾气
214	比较法,让聪明孩子走出“笨蛋情结”
219	我向表达法,打开孩子的封闭世界
227	优势法,克服优等生的嫉妒心理



第一章

不合时宜的表现：行为问题

行为问题，主要是儿童或青少年在成长中表现出的一些与活动任务、所处环境等不匹配的外显行为，其中大多数是一些与生活和学习相关的习惯问题，由于这类行为容易被父母所关注，因此成为儿童、青少年成长中的一类主要问题。在行为类问题的治疗中，其所依据的主要理论是行为主义疗法、认知行为疗法等。

一、行为问题分析的角度

1. 行为产生的背景：特定情境或家庭环境；
2. 已有的对改变行为所进行的努力及其效果；
3. 个体性格特征；
4. 行为的出现、表现与变化特性；
5. 理解行为问题存在的社会功能。

二、行为问题的咨询基础

1. 行为定义和评估。主要是对行为进行分析和确认，收集、测量和记录问题行为的信息，了解该行为的发生条件或维持条件，目的在于描述问题行为、选择治疗策略和评价治疗效果。行为定义越清晰越好，它不仅仅包括对行为本身的界定，例如行为的具体表现，具体

语言、行动及其过程等，还包括行为的出现频率、持续时间、强度和广泛性等。

2. 确定行为链(行为的前因与后果)。主要是在前面的基础上，找出行为发生前个体所经历的事件和行为之后的结果。按照刺激—反应原理，前导时间有一个先行刺激，与随后的行为反应有着直接关系，这种关系虽然不一定总是因果功能关系，却往往具有因果功能关系的特点。由于操作性行为是由行为的结果来决定的，对行为后效的分析，实际上是了解在一特定行为之后出现了什么结果，从而根据这一结果来判断它对行为者的影响，看它对行为有什么样的强化作用。一般来说，一个行为要得以维持，这个行为的结果一定给行为者带来了某种“好处”。

三、行为问题的咨询过程

1. 激发个体改变行为的动机。

在日常的生活中，没有强化的情况下学生学习几乎不会发生，不论是积极还是消极的强化。因此如果行为带来的变化是加强型的，这种行为再发生的可能性就比较大。根据这一原则，行为问题的治疗强调特定的行为改变会给个体带来“好处”，是让个体产生改变行为的强烈动机的前提。

2. 探寻行为改变的可行性方法。

行为治疗是种行为取向的治疗方法。探寻和布置特定的行动以解决目前存在的问题，而不仅仅是谈论他们的现状。

3. 行动落实方案。

学习和练习应对技能以及角色扮演新的行为，通过这些自我管理技能的习得，应用于每天的日常生活中。

4. 监督与配合。

对于行为改变的要求应该用可操作性的语言简述出来，使来访者有一个参照的框架来完成目标，取得进步。行为问题的治疗不仅需要

自己监控自己的行为,还需要家庭的配合,通过各种方式使正面的行为改变得得到鼓励和强化。

四、行为问题咨询的注意事项

行为的改变是一个长期的过程,在改变旧行为养成新行为的过程中会出现反复现象。

暗示法,解除孩子失眠的心病

睡得好,长得好!尤其是对正处于身体发育阶段的儿童来说,一天8—10小时左右的睡眠是必要的。如果一天、两天、三天,甚至一周、一个月地发生失眠,在该睡觉的时候却不能入睡,孩子会怎样呢?首先是焦虑、担心:第二天昏昏沉沉的,如何上课呢?其次是自责、追悔:早知道会睡不着,我前面就不该……然后是联想、幻想:有哪些高招能强迫自己入睡呢?这种状态该如何摆脱呢?



问题简述

失眠、焦虑。



咨询目标

改善睡眠,轻松快乐地学习和生活。



案例扫描

上小学二年级的菁菁,最近一个多月以来,总是入睡比较困难,每天要折腾一两个小时才能勉强睡着,且半夜2点多钟又会醒来,一直到5点多才能再睡着。孩子感到焦虑,父母感到担心:究竟该怎么办呢?

说不清的原因

要追寻可能的引发事件,菁菁的妈妈也说不清。因为平时家里也没有特殊的事情发生,家人对孩子的态度也一如往常。如果真要推测,那么只能说可能的原因了。首先,可能是因为有一天孩子的爸爸正在看卡通片,而孩子正好进来看到了,虽然没有特别的内容,但毕竟成人

卡通的科技性高,有一些镜头,如空中飞车等,有可能引起了孩子的恐惧,使孩子睡不安。其次,也有可能是孩子暑假去外婆家,在外婆家玩得比较疯,使孩子的作息时间有了变化,导致了孩子现在的失眠。再有一种可能,妈妈因为前一段时间工作非常忙碌,一直是熬夜加班,孩子看到妈妈不睡觉自己也就很精神,导致其睡眠规律失调而睡不着。还有一种可能,妈妈前一段时间会半夜起来看球赛,孩子也有三四个晚上睡眠不规律,导致现在想睡却睡不着……究竟是哪一个原因呢?妈妈说不清楚。

但爸妈目前都已经非常注意了,例如现在妈妈和爸爸每天都按时睡觉,如果爸爸晚上加班到很晚,就干脆不回家来住,以免进门打扰孩子的睡眠,但是孩子依然失眠。

孩子在失眠时

孩子:“我是班上的中队长,可是妈妈说我原地不动,爸爸说我应该做大队长了,可是我认为自己应该是小队长。”“为什么呢?”咨询师问。“妈妈说我再这样下去,成绩就完了。我没有发挥中队长的作用……我也不知道为什么,就是睡不着。越想睡就越睡不着。”“当时想一些什么呢?”咨询师问。“一开始想一个在草地上转的小姑娘,能够睡着;但是后来就不行了。现在想‘百变小樱’也不管用了……”



案例分析

1. 咨询来由。孩子出现失眠后一个多月才自己主动来咨询,而且要求解决问题的时间又非常紧急,这说明对于常规性的一些可以缓解孩子失眠的方法,父母可能已经尝试过,因此从心理上缓解孩子的焦虑才是解决问题自然而且根本的方式。

2. 家庭关系。母亲(家庭)对孩子的教育非常投入,亲子关系非常亲密;孩子的言谈非常有逻辑,对自己的咨询目标非常明确,心情迫切。

3. 孩子当前心理状态。从孩子对自己做班上大队长的事情的叙

述过程来看,其心理比较矛盾,自我评价相对于父母给出的评价有些低,这是否会给孩子带来一种压力,从而影响到孩子在父母前的表现,以及孩子对自我的认识呢?

4. 睡眠行为本身的特点。睡眠问题更多的是一种心理暗示问题,失眠所带来的生理危害远远小于因担心失眠而带来的心理影响。事实上,过去的一个多月的失眠,在某种程度上也是一种自我暗示的结果,因害怕失眠而对失眠的体验进行夸大,所以孩子在交谈中非常强调“一个多月都没有睡着”的经历。



案例辅导

1. 以“图像”暗示孩子的行为目标,强化孩子的心理投入动机。

询问孩子在睡不着的时候心情如何。是开心、害怕、担心,还是忧伤?孩子的回答是“担心”。让孩子用图画表达这一心情。孩子画出了一颗忧伤的心。询问孩子在能够安睡的时候,心情如何。是幸福、惊讶、怀疑,或是高兴?孩子回答“高兴”。也让孩子用图画表达出来。然后比较两者,看看自己喜欢哪一张。在孩子确认更喜欢“高兴的心”之后,让孩子凝视“高兴的心”,并在咨询师的鼓励下,一次比一次大声地说“喜欢高兴”,暗示孩子努力在任何时候都保持一颗高兴的心。并且,在孩子的面前撕掉那颗“忧伤的心”并直接扔入废纸篓。

2. 缓解焦虑,接受现实。

询问孩子目前在学校的表现,建立起孩子对失眠之后学习上仍存在的积极方面的认识。孩子认为,自从失眠,自己上课就精神起来了,而下课就很困乏。在这种能维持正常学习情况的体验下,及时使用普遍化原理暗示孩子,“其实,失眠对人并没有很大的危害,因为每一个人都有失眠的时候,所以这是正常的!”但是由于孩子在父母那里已经受到一些暗示,所以——“可是爸爸妈妈说我变了一个人,白天是正常的,而晚上是不正常的。所以我不想这样。我想自己有个好的睡眠习惯。”的确,每一个人都希望自己有个好的睡眠习惯,可是什么是“习惯”呢?在启发孩子

思考的基础上,使孩子明白“习惯”不是朝夕所成,我们在努力改变不好的现状的时候,还需要有一个过程,才能逐渐养成我们想要的好的“习惯”。

3. 强化行动,建立信念。

以攀登台阶为例,让孩子明白在攀登台阶的过程中,目标是到达台阶尽头的目的地,但在这一过程中,如果不能从第一个台阶开始,一步一步攀登,想一步跨到目的地,是否可能?通过讨论,让孩子意识到,改变自己的关键在于立即行动,只有在行动的时候,一切才开始变化。在目标实现的过程中,最为关键的是先走第一步!而现在她的第一步就是“接受”!让孩子对自己大声说:“睡不着不可怕!”

4. 家庭配合,同步改变。

妈妈与爸爸对孩子睡眠问题的建议给了孩子很大的心理负担,使孩子认为自己“晚上是不正常的”,这给孩子的压力很大。因此,建议父母反省前面给孩子的误导,减少对孩子的消极暗示,增加对其睡眠质量好的方面的积极暗示,例如在第二天孩子抱怨没有睡着的时候告诉孩子“我昨晚到你房间的时候,你睡得可香了”,从而减低孩子对自己的消极暗示。同时,父母在家里也需要注意调整孩子的生物钟,白天尽量不让孩子随便休息,并适度增加孩子的室外运动量。



案例反思

1. 乖乖女未必好! 这个孩子是一个非常典型的乖乖女,这一类型的孩子确有很多优秀的地方,但是所谓的“乖乖”是以听从、顺从父母的话为标准的,这对正处于自我探索或将要投入到自我探索阶段的孩子来说,未必是一个好的现象。比如,这样的孩子相对容易接受暗示,缺乏自信,对自我的能力缺乏肯定的认识。因此,这里除了需要解决孩子的睡眠问题之外,父母也应该认真思考如何给孩子一个正确、客观的评价,从而使孩子结合父母观点,正确认识自我,形成客观的自我评价,保证自我同一性过程顺利完成。

2. 欲速则不达。孩子及其父母对治疗方法、具体恢复时间等问题

特别关注。他们急切希望重新获得正常睡眠的心情可以理解,但是在咨询过程中,如果给孩子具体恢复时间等暗示,将使孩子对咨询过程的关注点降低,自我改变的动力下降,从而使其心理焦虑性不能从根本上解除。因此,应该以消除其对失眠的焦虑为首要任务,引导其将关注点放至行动过程中。

☞ 咨询技巧

普遍化原理:就是把某当事人的某一特定认知与情绪等心理特征向更普遍的人群、环境进行推论,从而排除当事人的特异感,改变当事人的认知,降低当事人的心理焦虑。这一方法适合于因缺乏知识、信息或因认知角度有偏差而产生的认知类心理问题。

☞ 相关概念

图像暗示:作为自我暗示的一种方式,通过直接给出当事人一定的图像或者通过指导当事人自己画出一定的图像,作为目标进行意义联想与情感投射,从而使当事人在置身于真实体验的情境中,获得更内在、持久、真实的暗示。

自我同一性:是心理学家艾里克森所提出的重要概念,指个体在青春期阶段对“我是谁”问题的探索与回答。明确“我是谁”是个体毕生的发展任务,是心理健康发展的保证。



延伸阅读

体悟法,让孩子自己控制自己

父母的抱怨:

“你怎么又在磨蹭了呢?”

“你不是答应过妈妈，不再拿同学的小物品了吗？”

“你怎么还在看电视呢？”

.....

孩子的无奈：

“我也不愿意这样啊，我控制不住自己啊！”

.....

一次又一次，孩子习惯性地重复他的错误行为，而父母的说教已失去了效果。

当遇到这类情境的时候，该怎么办？试试体悟的方法，让孩子学会自己控制自己。

案例扫描

习惯拿钱的孩子

快上初中的乐仪，在留下一份告别书的情况下，离家出走了。乐仪在告别书上写下：“妈妈，你就当没有生过我这个女儿吧！我走了之后你也不要想我了，我对不起你，我不听你的话，经常从家里拿钱。你很生气，可是我也是控制不住自己啊，这一次，我又从家里拿了很多钱，你就不要再生气了，我再也不回家了，以后再也不从家里拿钱了，永别了，妈妈！”妈妈面对着这份告别书伤心欲绝：“为什么乐仪会这么狠心，仅仅因为习惯‘不能改掉’就忍心离开养育她十几年的父母呢！”当全家及时把乐仪从火车站找回来的时候，妈妈忍不住问乐仪：“你不是已经答应过妈妈再也不拿家里的钱了吗？”泪眼汪汪的乐仪给出的回答仍然是：“我也不想这样！我控制不住自己啊！”

探寻乐仪的这一行为形成过程，可能要从乐仪三年级开始，当时父母工作忙，乐仪就跟着爷爷奶奶生活，当爷爷奶奶发现乐仪有偷偷拿钱的“习惯”之后就告诉了乐仪的爸爸，爸爸认为吃穿不愁的乐仪在逐渐学“坏”，所以采用了“棍棒说服法”。效果在当时还是很明显的，乐仪保

证再也不会拿别人的钱了。但事隔半年之后,有一次姑姑来家里玩,结果乐仪又从姑姑的口袋中偷偷拿钱,被妈妈发现。妈妈在姑姑面前维护了乐仪的面子,没有立刻揭穿,而是事后对乐仪进行批评教育,乐仪也保证不再拿了。但是乐仪的承诺并没有兑现,大约每半年,乐仪就会出现一次同样的行为,并且乐仪的胆子越来越大,偷拿的金额越来越大。于是,家庭中出现了这样的情景:乐仪拿钱被发现——父母语重心长地谈话——乐仪信誓旦旦地抗辩——父母出示证据——乐仪楚楚可怜地说:“我也不想这样啊,我控制不住自己啊!”——父母要求乐仪承诺——乐仪保证再也不会这样做——乐仪再次拿钱又被发现……但是这次,乐仪一下从家里拿了三千多元,并且留下告别书要离家出走。事情有些大了,妈妈开始寻求心理咨询师的帮助。

咨询师的解释

当乐仪说我控制不住自己的时候,她就放弃了自己对自己的行为应该承担的责任,同时把问题的解决责任推给了父母。父母原先所采用的说教,就是无意中捡起了问题解决责任的最好证明。虽然父母掌握问题解决权有助于集思广益解决问题,但是,这样会剥夺乐仪对问题后果的体验,减低乐仪的责任感以及消解其在问题解决过程中的承诺。

我们的咨询原则是让孩子学会自我控制,自我负责。以下是体悟法在乐仪案例中的运用:

乐仪:“我也不想这样!我控制不住自己啊!”

父母或咨询师:“你现在感觉控制不住自己,是吗?”

乐仪:“是啊,我控制不住自己!”

父母或咨询师:“请把你的声音放低一点说‘我控制不住自己’。”

乐仪:“我控制不住自己。”(声音已变轻)

父母或咨询师:“请把你的声音再放低一点说‘我控制不住自己’。”

乐仪:“我控制不住自己。”(声音已变得比上次轻)

父母或咨询师:“请把你的声音再放得更低一点说‘我控制不住自己’。”

乐仪：“我控制不住自己。”（声音已变得更轻）

.....

当乐仪不断用越来越轻的声音重复说，直至声音非常非常低弱的时候，父母或咨询师：“你看，你的声音能随你的控制越来越低。为什么呢？”

乐仪：“我是能控制住自己的？”

父母或咨询师：“你认为呢？”

乐仪：“我是能控制住自己的！”

父母或咨询师：“你是能控制住你自己的。只是在看见钱的时候，不知道使用哪种更好的方法来控制住自己。让我们一起来讨论一个可行的方式，使我们能控制住自己，能控制住我们拿钱的行为，可以吗？”

体悟法：借助外界刺激、情境的设置，促使儿童、青少年直接在自己亲身体验的基础上顿悟出某些事件与行为的意义，从而能间接明了自己行为的是非对错，明了自己观念的正确与否。由于体悟是一种个体内在的自我真实感悟、真实体验，而不是外界权威人物的说教，因此所得结果对个体具有更强的长久影响力。

体悟法使用的注意事项：

1. 通过活动形式来进行。体悟法一定需要儿童、青少年投入到行动中，而不能依赖父母或咨询师讲道理。

2. 儿童、青少年自己得到或认可活动的意义。体悟法得到的感悟是一种个体内在的真实体验，这一意义对个体具有更强、更深的影響力。

3. 适合4岁以上的孩子。

体悟法的使用步骤：

1. 设计一项活动，或认可儿童、青少年正在从事的某一活动。

2. 让孩子在活动中得到一个结论，或认同你所提出的结论。

3. 把结论运用在孩子问题行为的解决过程中。

4. 增强孩子解决问题的承诺，帮助孩子以主语“我”来表达自己的承诺。

反常规法,让孩子一改旧习

面对父母的期望,哪个孩子不想好好表现自己呢?尤其是当孩子读书后,面对父母对成绩的关注,孩子当然想拿出好成绩来证明自己了!可是当学习难度增大、学习方法无效、情绪不良的时候,孩子的学习成绩会一再下降……这个时候,该如何面对那种父母嘴巴上说无所谓,但表情已经僵化的情形?该如何获得父母对自己的“慈爱”?撒谎,或许是一种暂时的不得不采用的选择……只是这种选择有时会让整个家庭都发生变化。



问题简述

说大话,偷东西。



咨询目标

孩子能诚实做人。



案例扫描

偷了老师的图章

小崎最近偷拿了老师的图章,被父母带来咨询。对小崎的这一行为,爸爸妈妈的观点非常明确:“小崎这样的行为与我们的家庭是很不相称的,这样的事情怎么能发生在我们家中呢?”小崎的家庭生活条件是非常优越的,爸爸妈妈高薪的职位,使他们对小崎的要求也比较严格,但是由于工作的忙碌,他们和小崎的接触时间也非常少,在一家人团聚的时候,小崎的成绩是亲子之间最重要的话题,父母虽然认为学习